

CONFÉRENCE MÉMOIRES DE FEMMES

- BIENVENUE
- POURQUOI CETTE CONFÉRENCE ?
- MÉMOIRES DE FEMMES
- COMMENT S'EN LIBÉRER ?
- POUR ALLER PLUS LOIN...



BIENVENUE

Bienvenue à toi dans mon univers et lors de cette conférence !

Je suis **Maureen Cottet-dumoulin**, coach holistique spécialisée dans l'accompagnement des femmes désirant incarner la **FEMME REAL** (Rayonnante, Émerveillée, Amoureuse et Libre) au cœur d'elle-même. Des années de thérapie, de stage et formations autour des **MÉMOIRES** (notre naissance, notre enfance, nos ancêtres, nos vies antérieures, notre corps...) Et ça continue...

Des **cercles de femmes** aux rituels de passages, je facilite la **reconnexion à soi**.

Maureen Cottet-dumoulin





POURQUOI CETTE CONFÉRENCE ?

En 2012, je suis **naturopathe et commerciale en compléments alimentaires**. Une opportunité inespérée se présente : mon patron et moi décidons d'ouvrir une **boutique bien-être**. J'imagine déjà un espace vibrant, un **sanctuaire de santé** où mes compétences de naturopathe pourront enfin **s'épanouir**.

Mais très vite, l'euphorie laisse place à la **désillusion**. Ce qui semblait être un partenariat prometteur devient un labyrinthe **d'incompréhensions** et de **tensions**. Les relations se crispent, les ambitions s'entrechoquent. Jusqu'au jour où tout bascule : je prends la décision radicale de **partir**.

Ce n'est pas qu'une **rupture professionnelle**, c'est un **électrochoc**.

Je réalise alors un schéma qui m'échappait jusque-là : une répétition **toxique** dans mes relations avec **les hommes**, un fil invisible qui me maintient dans des situations où je perds mon pouvoir. Cette **prise de conscience** est brutale, mais salvatrice.

En **2013**, déterminée à briser ces chaînes invisibles, je fais un choix puissant : me faire accompagner en **thérapie**. Ma thérapeute m'ouvre les portes d'un voyage vertigineux, celui de mes **mémoires prénatales** et de **mon arbre généalogique**.

Ce **chemin intérieur** marque le début d'une **transformation profonde**.

Il n'est plus question de subir, mais de **comprendre, d'intégrer** et **d'incarner** pleinement qui je suis en plongeant au coeur des **mémoires de femmes** ; celles que je porte ainsi que mes **lignées...**



QUELLES SONT LES MÉMOIRES DE FEMMES ET LEURS ORIGINES ?

1 LES MÉMOIRES PERSONNELLES

2 LES MÉMOIRES TRANSGÉNÉRATIONNELLES

3 LES MÉMOIRES COLLECTIVES

1) LES MEMOIRES PERSONNELLES



Notre corps se **souvient de tout**, même lorsque notre esprit conscient a oublié ou mis de côté ces expériences.

Les Mémoires Personnelles : Ce Que Ton Corps a Enregistré

Les mémoires personnelles sont les **expériences de vie** qui laissent une **empreinte émotionnelle** et **corporelle**. Elles se forment dès la **conception** et tout au **long de la vie**, influençant notre **rapport à nous-mêmes**, aux **autres** et au **monde**.

A) ORIGINES



Les sept premières années de vie (0-7 ans) :

Elles constituent la base de notre **identité** et influencent durablement notre évolution. D'après **Rudolf Steiner**, philosophe et fondateur de l'anthroposophie ; l'enfant durant cette **septaine** doit recevoir le **terreau nourricier** pour vivre les **expériences** qui lui permettent de construire les **fondations** de sa **maison intérieure** au sein d'un espace **sécurisant** mis en place par les adultes.

- **La naissance** : A-t-elle été **accueillie** avec **bienveillance**, douceur et **amour** ou marquée par la **douleur** et la peur ?

- **Stanislav Grof**, psychiatre et père de la **psychanalyse transpersonnelle** a mis en lumière que la manière dont nous naissons va conditionner l'adulte que nous allons devenir à travers **4 matrices** dites **matrices périnatales fondamentales (MPF)**. Il est à l'origine de la respiration **holotropique ; respiration thérapeutique** reproduisant les effets du **LSD** pour aller **libérer les traumas** en état de conscience modifiée.
- **Michel Odent**, incroyable **obstétricien**, est un pionnier dans l'ouverture de **maternité avant-gardistes** avec un accompagnement respecté de la naissance, du bébé et de la maman. Il met en lumière l'importance de la construction du **lien maman-bébé** en respectant la physiologie de la naissance et les répercussions dans la **construction émotionnelle du bébé**.

- **Les relations aux figures parentales** : Quelle a été la présence physique et émotionnelle de tes parents ?
- **L'expérience du corps** : As-tu été confrontée à des critiques, de la honte, des interdits ou des abus ?
- **Les rites de passage** : Comment ont été vécus tes premiers événements marquants, comme la perte de tes premières dents, ta rentrée en CP puis tes premières menstruations ou tes premières expériences intimes ?

De l'adolescence à l'âge adulte : Nos expériences douloureuses d'ado et d'adulte reflètent souvent des blessures passées non résolues.

- **Relations amoureuses et sexuelles difficiles** (ruptures, abus, schémas toxiques).
- **Expériences traumatiques** (fausses couches, IVG, accouchements compliqués).
- **Maladies gynécologiques et douleurs chroniques** (endométriose, kystes, troubles menstruels).

NB : La grossesse peut réveiller des mémoires profondes liées à l'enfance et aux aspirations inconscientes.

B) CONSEQUENCES

Lorsquelles sont liées à :

Les premières années de vie et la naissance

- **Physique** : tensions corporelles, troubles du sommeil, hypersensibilité
- **Énergétique** : faiblesse de l'ancrage, difficulté à se sentir en sécurité
- **Émotionnel** : peur de l'abandon, sentiment de rejet
- **Psychologique** : faible estime de soi, difficultés à créer des liens





Les relations aux figures parentales

- **Physique** : somatisations (douleurs abdominales, oppression thoracique)
- **Énergétique** : déséquilibre du chakra du cœur, difficulté à recevoir l'amour
- **Émotionnel** : sentiment de vide affectif, besoin excessif de validation
- **Psychologique** : peurs relationnelles, tendance à la dépendance ou à l'isolement



L'expérience intime et corporelle

- **Physique** : troubles de l'image corporelle, tensions chroniques
- **Énergétique** : blocage du chakra sacré, difficulté à incarner sa féminité
- **Émotionnel** : honte, culpabilité, rejet de son corps
- **Psychologique** : rapport conflictuel avec la sexualité, manque de confiance en soi



Les relations amoureuses et expériences sexuelles difficiles

- **Physique** : douleurs gynécologiques, baisse de libido, tensions musculaires
- **Énergétique** : coupure avec l'énergie du désir et du plaisir
- **Émotionnel** : peur de l'intimité, difficulté à s'ouvrir à l'autre
- **Psychologique** : répétition de schémas toxiques, difficultés à s'engager ou à poser des limites



Les expériences traumatiques et maladies gynécologiques

- **Physique** : endométriose, règles douloureuses, fatigue chronique
- **Énergétique** : stagnation énergétique dans le bassin et le ventre
- **Émotionnel** : colère refoulée, tristesse profonde
- **Psychologique** : angoisses, peur de la maternité, rejet de sa féminité

C) BIBLIOGRAPHIE



- **Alice Miller**, Le drame de l'enfant doué (1983)

: l'influence de l'enfance sur notre inconscient.

- **Michel Odent**, L'amour scientifié (2001) : les fondements biologiques de l'amour et l'impact du lien maman bébé dans la construction de l'adulte
- **Annie Marquier**, Le pouvoir de choisir (2002) : les schémas inconscients créés par nos expériences.
- **Jennifer Piquet**, Le jardin d'enfant Steiner-Waldorf (2016) : : explore la pédagogie Steiner-Waldorf appliquée à la petite enfance, mettant en avant une éducation respectueuse du rythme naturel de l'enfant, favorisant créativité, autonomie et épanouissement.
- **Stanislav Grof**, Rencontre avec la mort (1985) : explore les états de conscience modifiés et les expériences proches de la mort, révélant leur impact transformateur sur la perception de l'existence et de la spiritualité.



2) LES MEMOIRES TRANSGÉNÉRATIONNELLES

Les mémoires transgénérationnelles sont les **blessures non résolues** de nos **aïeux**, transmises inconsciemment de **génération en génération**. Nous portons les **douleurs, secrets** et traumatismes de nos **lignées féminines** (mère, grand-mère, arrière-grand-mère...).

NB : tu as été portée pendant **9 mois** dans l'utérus de ta maman riche de mémoires et grâce à la magie amoureuse de la vie au travers d'un **spermatozoïde** et d'un **ovule**, eux-mêmes dépositaires de mémoires ; **mémoires cellulaires**.

A) ORIGINES

Traumatismes familiaux :

Perte d'enfants, fausses couches, deuils non faits.

Violences conjugales, abus, incestes cachés.

Mariages forcés, interdiction d'aimer librement.

Difficultés financières, faillites, dés-héritage.

Maladies et morts précoces.

Schémas répétés dans la lignée :

Femmes soumises ou étouffées, manque d'indépendance.

Troubles de la fertilité et grossesses compliquées.

Relations toxiques avec les hommes ou absence de figure masculine.

Angoisses et douleurs sans explication, dépressions, à des dates clés.

B) CONSEQUENCES

Lorsquelles sont liées à :

Les deuils non faits et les pertes d'enfants

Physique : troubles de la fertilité, fausses couches répétées

Énergétique : blocage au niveau du chakra du cœur et du bassin

Émotionnel : tristesse inexpliquée, peur de la perte

Psychologique : difficulté à s'attacher, peur de la maternité





Les violences conjugales et abus cachés

Physique : tensions chroniques, somatisations (migraines, douleurs pelviennes)

Énergétique : fermeture du chakra sacré, déconnexion du corps

Émotionnel : sentiment de honte et de culpabilité sans cause apparente

Psychologique : difficulté à faire confiance, peurs irrationnelles dans les relations



Les mariages forcés et interdictions d'aimer

Physique : tensions au niveau du cœur et de la gorge,
oppression thoracique

Énergétique : blocage de l'énergie d'amour et difficulté à
s'ouvrir à l'autre

Émotionnel : peur de l'abandon ou de l'engagement

Psychologique : schémas répétitifs de relations toxiques ou
auto-sabotage amoureux



Les difficultés financières et le dés-héritage

Physique : fatigue, stress chronique, tensions digestives

Énergétique : blocage du chakra racine, insécurité matérielle

Émotionnel : sentiment d'indignité, peur du manque

Psychologique : auto-sabotage financier, difficulté à s'autoriser l'abondance



Les maladies et morts précoces

Physique : prédispositions aux maladies familiales, douleurs inexplicables

Énergétique : faiblesse de l'ancrage, difficulté à habiter pleinement son corps

Émotionnel : anxiété chronique, peur irrationnelle de la mort

Psychologique : tendances dépressives, suicidaire, crises existentielles à des âges clés

C) BIBLIOGRAPHIE



- **Anne Ancelin Schützenberger**, Aïe, mes aïeux ! (1998) : la psychogénéalogie et la transmission des traumatismes.
- **Céline Tadiotto**, J'arrête de subir mon passé (2018) : 21 étapes pour se libérer du poids du transgénérationnel
- **Bert Hellinger**, Les constellations familiales (2001) : propose une approche thérapeutique pour libérer ces mémoires.

3) LES MÉMOIRES COLLECTIVES



Les mémoires collectives féminines sont des **traumatismes** et **conditionnements transmis** de **génération** en génération, influençant la **perception** des femmes sur leur **corps**, leur voix, leur **sexualité** et leur **rôle** dans la **société**.

A) ORIGINES



Elles sont façonnées par des siècles d'oppression, dont :

La répression du féminin : Durant plusieurs siècles, des millions de femmes ont été persécutées sous prétexte de sorcellerie. Ce phénomène a profondément marqué l'inconscient collectif féminin.

La domination du corps féminin : Les sociétés patriarcales ont imposé de nombreuses restrictions et tabous autour du corps des femmes, en particulier sur la sexualité, les menstruations et la maternité.



La charge mentale et émotionnelle invisible : Depuis des siècles, les femmes portent une charge mentale invisible liée aux rôles imposés par la société : soins aux enfants, gestion du foyer, soutien émotionnel de la famille. Cette surcharge émotionnelle a été normalisée et intériorisée.

La censure de la voix des femmes : Dans de nombreuses cultures, les femmes ont été réduites au silence : leur parole a été minimisée, censurée ou punie. Cette mémoire collective de la répression de la voix féminine persiste encore aujourd'hui.



Les mémoires des guerres : Les guerres mondiales, les génocides et les conflits ont eu un impact énorme sur les femmes : elles ont dû survivre, protéger leurs enfants, reconstruire des sociétés en ruines et parfois taire les violences subies.

B) CONSEQUENCES



Lorsquelles sont liées à :

La peur d'être visible et puissante

Physique : tensions corporelles, somatisations liées au stress

Énergétique : blocage du chakra de la gorge, difficulté à manifester son potentiel

Émotionnel : sentiment d'infériorité, peur du jugement

Psychologique : autocensure, manque de confiance en soi, frein à l'ambition



La domination du corps féminin

Physique : troubles gynécologiques, dissociation du corps

Énergétique : rupture avec l'énergie vitale, difficulté à incarner sa sensualité

Émotionnel : culpabilité, honte de la sexualité

Psychologique : difficulté à revendiquer son plaisir et son espace personnel



La sur-responsabilisation et la charge mentale

Physique : fatigue chronique, épuisement, douleurs musculaires

Énergétique : épuisement soudain comme malaise vagal

Émotionnel : frustration, sentiment d'injustice

Psychologique : difficulté à poser des limites, besoin de tout contrôler



La censure de la voix féminine

Physique : oppression thoracique, troubles de la voix

Énergétique : blocage de l'expression, difficulté à défendre ses idées

Émotionnel : peur de s'affirmer, honte de prendre la parole

Psychologique : syndrome de l'imposteur, sentiment d'illégitimité



Les mémoires de guerre et d'insécurité

Physique : tensions musculaires, sommeil perturbé

Énergétique : état d'alerte permanent, difficulté à lâcher prise

Émotionnel : anxiété transmise inconsciemment, peur de l'avenir

Psychologique : hyper-vigilance, tendance au repli sur soi, transmission de la peur aux générations suivantes

C) BIBLIOGRAPHIE



- **Anita Diamant**, La Tente_rouge (1997) : revisite l'histoire biblique de Dinah en donnant une voix aux femmes, célébrant la sororité et les traditions féminines oubliées.
- **Mona Chollet**,_Sorcières : La_puissance invaincue des femmes (2018) : analyse la façon dont la figure de la sorcière symbolise encore aujourd'hui l'indépendance féminine réprimée.
- **Odile Chabrilac**, Âme de sorcière (2018) : explore la figure de la sorcière comme une incarnation de la puissance féminine, invitant les femmes à se reconnecter à leur intuition et à leur liberté.



- **Clarissa Pinkola Estés**, Femmes qui courent avec les loups (1992)
: décrypte les mythes et contes qui montrent comment les femmes ont été coupées de leur instinct naturel.
- **Danièle Flaumenbaum**, Femmes désirées, femmes désirantes (2006) : interroge la sexualité féminine sous l'angle de la psychanalyse et de la médecine chinoise, valorisant une approche consciente et épanouie du désir.



COMMENT S'EN LIBÉRER ?

1 LES MÉMOIRES PERSONNELLES

2 LES MÉMOIRES TRANSGÉNÉRATIONNELLES

3 LES MÉMOIRES COLLECTIVES

1) LES MEMOIRES PERSONNELLES



Pratiques de guérison :

1. Travail sur l'enfant intérieur : ré-écrire son histoire d'enfant, travail d'écriture intuitive « journaling », nourrir son état d'émerveillement, coloriage, peinture intuitive...

2. Connexion au corps : marche en forêt, massage, danse, bains, rituel rebozo...

3. Libération émotionnelle : EFT (technique de libération émotionnelle), EMDR, thérapie psycho-émotionnelle, l'écriture...

4. Célébration du féminin : rituels de passage, reconnexion aux cycles menstruels, au cycle lunaire, aux saisons, cercle de femme...



2) LES MEMOIRES TRANSGÉNÉRATIONNELLES

Pratiques de guérison :

1. Constellations familiales : pour identifier et libérer les schémas inconscients.

2. Travail sur l'arbre généalogique : écrire l'histoire des femmes de sa lignée, construction de son arbre, reprendre sa place de femme.

3. Rituels de réconciliation : rituel de pardon, lettres symboliques aux ancêtres, blason familial

4 : Libération par le corps : la danse, le toucher, le travail sur l'arbre avec processus psychocorporel et énergétique, soins de la rose

3) LES MÉMOIRES COLLECTIVES



Pratiques de guérison :

1. Reconnexion au corps : par la danse, le chant, les rituels, bodypaint

2. Libération de la parole : via l'écriture, l'art-thérapie, les cercles de femmes, les cercles de pardon

3. Réappropriation du plaisir : par des pratiques sensorielles et sensuelles, l'expression de soi

4. Travail sur l'histoire familiale : avec la psychogénéalogie, l'écriture, la construction de l'arbre



POUR ALLER PLUS LOIN T'ACCOMPAGNER À INCARNER CETTE FEMME REAL : RAYONNANTE, ÉMERVEILLÉE, AMOUREUSE ET LIBRE

- Pour retrouver confiance dans ton corps de femme, ta féminité
- Pour te libérer de tes noeuds émotionnels intimes
- Pour incarner ta liberté, ta beauté et ta magie de femme
- Pour te libérer des noeuds hérités par ton arbre familial
- Pour recréer un tissage d'amour entre ta voix (ta voie), ton utérus et tes lignées de femmes
- Pour guérir ton lien aux MÉMOIRES ...



POUR ALLER PLUS LOIN

**MES ESPACES
MES PROPOSITIONS
ME SUIVRE
ME CONTACTER**

- **Mon groupe privé offert FEMME REAL**
- **Mes cercles de femmes mensuel**
- **L'accompagnement REAL (REnaissance ALchimique)**
- **Les réseaux sociaux : Instagram/ Facebook Maureen Coaching**
- **Me contacter : maureen22cd@gmail.com**